

Lebenswelten älterer Menschen



© heiko119 - Fotolia.com

© stephaniem40 - Fotolia.com

12. Juni 2015
Martin Willkomm



Alter I

- *Kalendarisch / Chronologisch*: Alter als zeitliche Abfolge (Lebensdauer).
- *Biologisch* ein lebenslanger Wandlungsprozess mit Gewebs- und Organveränderungen
- *Rechtlich*: Volljährigkeit, Rentenalter, Betreuung und Vollmachtsrechte
- *Sozial*: Übernahme von Positionen und Rollen (Schulkind, Berufstätiger, Pensionär oder Rentner)
- *Subjektiv*: „Man ist so alt, wie man sich fühlt“

Alter II

„Was gibt es angenehmeres als ein Greisenalter, das umgeben ist von einer Jugend, die von ihm lernen möchte.“

Cicero, 106-43 v. Chr.

Die Frage, wann das Alter beginnt, ist nicht einfach zu beantworten, zumal aus der Perspektive der Jugend heraus. Für Kinder und Jugendliche sind 50jährige sehr alt; für 70-80jährige hingegen sind die selben 50jährigen noch sehr jung. Untersuchungen zeigen: Mit zunehmendem Lebensalter der Befragten, beginnt das „Alt sein“ zu einem späteren Zeitpunkt, verschiebt sich die Altersgrenze nach oben.“

Lehr, Ursula: Das neue Altersbild in: Scheidgen, Helmut (Hg.). Die allerbesten Jahre. Thema: Alter. Weinheim/Basel 1988



Alter III

„Das Alter ist demnach kein statischer Zustand körperlicher, geistiger und wirtschaftlicher Schwäche, sondern ein vielschichtiger, dynamischer Prozess mit neuen Chancen und Aufgaben. Er bietet dem Einzelnen die Möglichkeit der Selbstvervollkommnung und Sinnfindung, der Gesellschaft das Angebot, die angesammelte Erfahrung und Weisheit zu nutzen.“

Thomae, H. (1969) in: [39]



Alter aus gerontologischer Sicht

- Durchführung von wissenschaftlichen Untersuchungen, die Verhaltensweisen und in der Gerontopsychologie auch das Erleben beschreiben.
- Es wird versucht, das Verhalten und Erleben mit Hilfe von Gesetzmäßigkeiten und Theorien zu erklären, zukünftiges Verhalten vorauszusagen und es schließlich im Rahmen von Therapien zu kontrollieren



Alter aus biologischer Sicht

- Altern beginnt ab der Geburt (selbständige Lebensfähigkeit des Menschen)
- Irreversibler Prozess. Der Organismus wird zunehmend anfällig gegenüber äußeren Einflüssen (toxischen Prozessen wie Sonneneinstrahlung, Nahrungsmitteln) mit dem Schlusspunkt des Sterbens in einem artspezifischen Zeitfenster
- Ebenen des biologischen Alterns: z.B. Zell-, Organebene

Alter als Folge somatischer Mutation

- Sehr von der Zelltheorie beeinflusstes Modell. Durch Mutationen (Veränderungen in der DNA-Struktur z.B. durch Röntgen- oder UV-Strahlung) führen zu fehlerhaften Tochtergenerationen und fehlenden Proteinsynthesen auch der „Schutzproteine“.
- Die Telomere werden schrittweise „abgefressen“ und schließlich liegt das Lebensende „offen“
- Reparaturmechanismen können die Folgen der somatischen Mutation teilweise kompensieren





Alter aus genetischer Sicht

- Die Erbmasse bestimmt das genetische Potential, mehr oder weniger zu altern. Der altersbedingte Abbau der Funktions- und Leistungsfähigkeit sowie das Lebensalter ist durch die genetische Programmierung vorbestimmt
- Das maximal erreichbare Lebensalter liegt bei 120 Jahren
- Durch Änderungen der äußeren Rahmenbedingungen ist maximal eine Varianz von +/- 10 Jahren erreichbar



Alter als Folge metabolischer Effekte

- Störungen des Zellstoffwechsels sind letztlich für das Altern verantwortlich
- Deprivation: Falsche Verteilung von Nahrungsbestandteilen führt zu einer Ablagerung z.B. von Fetten in der Gefäßwand
- Akkumulation: Die Ansammlung von schädlichen Substanzen führt zu Schäden, die letztlich zum schnelleren Altern führen
- Freie Radikale („Verschleißtheorie“): Durch Sauerstoffradikale werden Zellanteile angegriffen und zerstört, die Zelle altert. Radikale können durch Strahlung, jedoch auch durch z.B. psychische Veränderungen und Stress gebildet werden.

Alter aus psychologischer Sicht I

- Verhalten und Erleben stehen im Vordergrund, z.B. Wahrnehmungs-, Denk- und Gedächtnisleistungen, Motivation und Befindlichkeit
- Kein einheitlicher, gleichmäßig verlaufender Prozess.
Z.B. kann in der Wahrnehmung ein Altersabbau stattfinden und zugleich eine Leistungszunahme in anderen Bereichen eintreten (Fremdsprachenkenntnisse, Wortschatzumfang, etc.)



© Fotolia.com

Alter aus psychologischer Sicht II

- Starke individuelle Unterschiede, Durchschnittswerte
- Psychologen legen gleiche empirische Ergebnisse unterschiedlich aus, die Theorien sind häufig konträr. Zwei Extreme:
 - im höheren Alter unterliegen alle psychologischen Funktionen einem systematischen Abbau
 - Funktionseinbußen beruhen im wesentlichen auf Fehlern bei der Datenerhebung



© Fotolia.com



Alter aus soziologischer Sicht

- Soziale und gesellschaftliche Bedingungen bestimmen das Alter
- Altern ist ein soziales Schicksal, hervorgerufen durch Veränderungen der äußeren Rahmenbedingungen (z.B. Berentung)
- Die Gesellschaft provoziert den Rückzug aus sozialen Bindungen und Verpflichtungen. Altern ist damit in gewissen Grenzen vermeidbar



Altersbilder

Definition

- Altersbilder sind individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen vom Alter bzw. Zustand des Altseins, vom Altern oder von älteren Menschen
- In einer pluralisierten und differenzierten Gesellschaft gibt es immer eine Vielzahl von Altersbildern

6. Altenbericht der Bundesregierung 2012, Dt. Bundestag. Drucksache 17/3815

Assoziationen



Grauer Alltag

Keinen Schuss mehr frei

Alle Knochen tun weh

Ich bin alleine



Morgen muss ich noch zum Treffen der
Seniorenunion

Wo habe ich meinen Vortragstext?

...und Eva-Maria gefällt mir
immer besser!





Funktion von Altersbildern

- Altersbilder sind nicht als 1:1-Abbildung des Alters angelegt
- Sie haben vielmehr einer ordnungsstiftende Funktion, vereinfachen, typisieren und generalisieren



Altersbilder in der Öffentlichkeit („Makroebene“)

- Entstehen in öffentlichen Diskursen über das Alter
- Soziale Stellung der Älteren in der Gesellschaft
- Ressourcen und Kompetenzen kontra Defizitmodell
- „Große Altersbilder formen das Altersbild in einer Gesellschaft – sie verändern sich langsam

- „Alt werden will jeder, alt sein keiner“





Umsetzung von Altersbildern in den Alltag („Mesoebene“)

- Als Ergebnis öffentlicher Debatten erreicht das „siegreiche“ Altersbild Alltagsrelevanz
- Beispiel: Gesetzlich festgelegte Altersgrenzen wie das Rentenalter
- Verhalten, soziale Rollen werden „angemessen“
- Statusübergänge: Kindheit und Jugend, mittleres Erwachsenenalter, hohes Erwachsenenalter



Altersbilder in der persönlichen Interaktion (Mikroebene)

- Altersebene wirken in zwischenmenschlichen Beziehungen, werden dort aber auch generiert
- Kleine Altersbilder wechseln sich schnell ab; sie können parallel existieren
- Stereotype ordnen den Gesprächspartner einer Schublade zu (Verhalten Jüngerer gegenüber Älteren)

„Ich bin 85 Jahre alt!“

„Dafür sehen Sie aber noch sehr gut aus!“



„Alle > 55jährigen leiden an mindestens zwei
chronischen Erkrankungen“ (wiss. richtig)

„...also leiden auch Sie an mindestens zwei
chronischen Erkrankungen!“





Plastizität des Alterns

- Altern ist kein festgefüger Vorgang
- Altern kann beeinflusst werden
- Ältere können lebenslang lernen
- Es gibt keinen Alterungsvorgang, welcher nicht durch Training oder „Umkonditionierung“ veränderbar wäre



Selbstbild und Fremdbild

- Alters-Fremdbild: Alt sind immer nur **die anderen**
- Alters-Selbstbild: **Mein** Alter geht mit Krankheit und körperlicher Schwäche einher, bringt aber auch Freiheit in der nachberuflichen Phase



Alter im Selbstbild

- Priming-Experiment:
 - Wenige Millisekunden werden negativ belegte Altersbegriffe eingeblendet
 - Die Probanden verschlechtern sich in der Gedächtnisleistung und zeigen vermehrt unphysiologische Stressreaktionen
- Positive Einstellung zum Alter führt zu längerem Überleben
- Negative Einstellung zum Alter und zu frühem Tod

- „Die Sicht auf das eigene Alter hat langfristige Folgen!“



Alter und Religion



© Hartmut Lerch-Fotolia.com

- Konfuzianismus: Seit 2.500 Jahren wird das Alter hoch geschätzt (der „weise Alte“)
- Zen Buddhismus: „Altersehrfurcht“
- Hinduismus: Alte bilden im alten System eine hochangesehene eigene Gruppe. Im modernen Hinduismus leben sie in der Regel in der Familie

Alter und Religion



© Hartmut Lerch-Fotolia.com

- Islam: Kuwait Declaration on the Rights of Elderly (1999): Ältere haben
 - Ein Recht auf Hilfe
 - Ein Recht auf lebenslange Arbeit (da jeder seine verbliebene Arbeitskraft der Gemeinschaft zur Verfügung stellen soll)
- Christentum: Alte werden eher „in Todesnähe“ gesehen (Angst vor dem Tod durch Glauben mindern, kein Konzept für „junge Alte“)



Alter und Kultur

- Einfache Kulturen: Alte nehmen eine wichtige Rolle als spirituelle Mittler auf – oft ist diese Rolle an das Alter geknüpft
- Westafrika: Die weltliche und religiöse Macht ist bis heute den Alten vorbehalten
- !Kung (südafrikanisches Buschland): Es gibt keine Unterscheidung in jung und alt. Die Aufgaben werden gleichmäßig verteilt

Historische Altersbilder



© Frank - Fotolia.com

15.-18. Jhdt. Agrarwirtschaft

Ständewesen

- Lebens- und Arbeitsbedingungen beeinflussen maßgeblich das Körperbild
- Alter wird als Verfall und krankheitsbehaftet gesehen
- Das Altersbild der Mittellosen unterscheidet sich jedoch sehr vom (positiven) Altersbild der Oberschicht
- Moralische Grundsätze, Kleiderordnungen, Tun und Erscheinungsbild in der Öffentlichkeit sind stark reglementiert

Historische Altersbilder

15. -18 Jhdt.

(Ich verurteile den Greis, der) „in Gesellschaft den Stutzer oder den lustigen Studenten spielt“ ebenso wie „wenn die Dame sich wie ein junges Mädchen kleidet, herausputzt, kokettiert, die alten Gliedmaße beim englischen Tanze durcheinander wirft oder gar andern Generationen Eroberungen streitig machen will“

„Über den Umgang mit Menschen“ . Adolph Freiherr von Knigge, 1790



© Frank - Fotolia.com

Historische Altersbilder

19. Jhdt.

- In der **Agrargesellschaft** unterstützt die geringe Entwicklungsgeschwindigkeit Erfahrungswissen, Althergebrachtes, die traditionellen Potenziale der Älteren
- Bauern und Handwerker sind „Wissensspeicher“
- Durch die **Industrialisierung** werden „Werteketten“ zerstört. Das Altenbild der „Ewig Gestrigen“ entsteht.



© Frank - Fotolia.com

Historische Altersbilder



© Frank - Fotolia.com

19. Jhdt.

- Die Gartenlaube als Sinnbild des Altenruhesitzes
- Ab 1850: Beamte und wohlhabende Bauern genießen den Ruhestand (engl. „Retirement“ schon seit dem 17. Jhdt.)
- 1880-1900: Die Rentengesetzgebung entsteht

Historische Altersbilder



© Frank - Fotolia.com

19. Jhdt. - Kompensationsversuche

- Kirche und Staat versuchen, dieses Bild zu ändern: „Du sollst Vater und Mutter ehren!“
- In intakten Gesellschaftsbereichen (Haushaltsvorstand, Handwerkerbetrieb, bäuerliche Betriebe mit Besitz) existiert jedoch ein sehr positives Bild des Alten – er hat seine Rechte („Familienoberhaupt“) und Pflichten („keine private Entnahme von Mitteln“)

Historische Altersbilder

1900 - 1930

- Die „zweite Jugend“ wird propagiert, Alter wird zum Versuch, die Jugend zu erhalten oder wiederzuerlangen degradiert.
- Hormontherapie (Brown-Séquard, 1817-1894), Verjüngungsoperationen in den 1920er Jahren (Voronoff, Eugen Steinach)
- In den „Westermann Monatsheften“ wird 1928 die Verjüngungskur als „Stein der Weisen“ bezeichnet. Auch das Sexualleben scheint wiederbelebbar zu sein.



© LiliGraphie - Fotolia.com

Historische Altersbilder

1900 - 1930

- Das Bild des jugendlichen Körpers inmitten einer intakten Natur („Zurück zur Natur“, Jugendstil, Lebensreformbewegung) betont die Körperlichkeit und Sportlichkeit der Jugend
- Funktion und Leistung des Körpers bestimmen auch die naturwissenschaftliche Forschung zu Beginn des 20. Jhd.
- Münchner Verlag Georg Hirth bringt die „Jugend“ heraus
- Nach Turnvater Jahn folgt nun der (Hoch-)leistungssport amerikanischer Prägung



© LiliGraphie - Fotolia.com

Historische Altersbilder

1900 - 1930

- Der Körper wird „frei modellierbar“
- Jugend = Leistung und Aktivität
- Alter = Altersgrauer Körper, dominiert durch Schwäche und Rückschritt. Alter scheint „Altmodisch, rückständig, träge und lendenlahm“ (*6. Altenbericht der Bundesregierung 2012*)
- In der Werbung dominieren schon in den 1930er Jahren Verjüngungsmittel (z.B. „Venenmittel für schöne Beine“)



© LiliGraphie - Fotolia.com

Alter und Arbeitswelt

1900 - 1930

- 1907-1925: Die Zahl der älteren Berufstätigen (>50 J.) nimmt zu von 9,6% auf 14,6% (auch nach Abzug der Kriegseffekte)
- Bis 1925 wird der Arbeitshöhepunkt (Zeitpunkt der optimalen Arbeitskraft) von 40 auf 50 heraufgesetzt
- Dann ändert sich das Bild: „Psychotechniker“ legen angeblich exakt fest, dass die Alten leistungsschwach und morsch werden
- Mit den Massenentlassungen werden zuerst die Alten entlassen (> 60, dann > 55, schließlich > 50 J.)



Alter und Arbeitswelt

1950-1995

- Der Effekt wird nach dem 2. Weltkrieg noch verstärkt
- Mit der Ölkrise 1973 und einer Zunahme der Arbeitslosenquote wird der Vorruhestand favorisiert
- 1990 „Krieg der (faulen) Alten gegen die Jungen“ in Zeitschriften thematisiert
- Ab 1990: Ein neuer Umgang mit dem Alter („Alterskultur“ nach Conrad 1994) entsteht

Aktuelle Altersbilder

Nach 1995 - 2014

- Das Alter wird zunehmend in seiner Grundform akzeptiert
- „Vernünftige“ Verhaltensmaßregeln (gesund leben, in Maßen Sport treiben) bestimmen die offizielle Gesundheitsfürsorge
- In der Gesellschaft hat sich jedoch die negative Sicht auf das Alter verfestigt. Die „neuen Alten“ werden letztlich doch an der Jugend (Haut, Beweglichkeit, Schönheit, Haarfarbe und -fülle) gemessen.



Aktuelle Altersbilder

21. Jhdt.

- Es setzt eine z.T. groteske Maskerade aus Stoff, Schminke und Farbe ein
- „Heute setzen ältere Menschen zunehmend jedoch auch auf Sport und Gymnastik“

(6. Altenbericht der Bundesregierung 2012)



Männer und Frauen – der Gender-Faktor

- Typisch amerikanischer Film:
 - Frau und alt = unattraktiv, unfreundlich und dumm (*Bazzin 1997*)
 - Mann und alt = weniger attraktiv, relativ unfreundlich, aber weise



Männer und Frauen – der Gender-Faktor

- Frauen werden länger als alt beurteilt:
 - Schon mit 50 Jahren alt
 - Und dann 30 Jahre in dieser Schublade!



Alter und Demographie

- Durch mehr Ältere (da die Zahl der Alten steigt und die Lebensphase Alter verlängert sich) gewinnt das Alter an Relevanz
- Alter wird in den gesellschaftlichen Mittelpunkt gerückt



Alter und Pflege

- Unselbständigkeits-Unterstützungs-Skript = Pflege übernimmt zu viel, nimmt die Selbständigkeit durch das eigene Bild des „abhängigen Alten“
- Lösungsansatz: Trainingskurse für Pflegekräfte in „aktivierender Pflege“ (seit ca. 1995)

Alter und Bildung

- Recht auf lebenslanges Lernen:
 - Lernen aus Selbstzweck („Jodeldiplom“)
 - Lernen gemeinwohlorientiert
- Konzeptionell eigenständig aufbauen
 - Kein unorganisiertes gemeinsames Lernen von Jung und Alt nebeneinander (Beruf als Ziel / Selbsterfüllung als Ziel)
 - Ziel des Wissenstransfers stärken

Alter und Konsum

- Die 3 „U´s“ werden durch die 3 „K´s“ ersetzt: Statt die Zielgruppe der Alten als unflexibel, unfähig und unattraktiv zu brandmarken, werden sie als konsumfreudig, kompetent und kaufkraftstark erkannt
- Das Marketing rund um die Silver-Ager (nicht wegen der Haare, sondern der „Silberlinge“ im Portemonnaie) kann der Schlüssel zum neuen Altersbild sein!

- „Ich fühle mich 9 Jahre jünger*
als ich bin. Früher liebte ich den
Film Easy Rider – jetzt kaufe
ich mir endlich eine Harley-
Davidson!“

**73% der Deutschen schätzen sich um 9 Jahre
jünger ein als sie sind*



Alter und Konsum



© solovyova-fotolia.com

Aber

- Papa ist „uncool“ mit seiner Skater-Kleidung
- Mama ist „unwürdig“ im kurzen Mini



„Kognitives Alter“

- Feel-Age: „Ich fühle mich wie 20“
- Look-Age: „Ich sehe aus wie 20“
- Interest-Age: „Ich habe die Interessen wie mit 20“
- Do-Age: „Ich mache Sachen wie mit 20“



Alter in den Medien

- Agenda Setting = Selektionsmacht der Medien
- Frames = Art der Informationspräsentation
- Alter wird „gesellschaftsfähig“
- Die Medien entdecken die Relevanz des Themas



Transport von Altersbildern

- Vorwiegend durch Bilder
- In den Medien: Massenmedien (Presse, TV, Internet), aber auch in Single-Medien (Post- und Grußkarten, Werbeplakate)
- Unmittelbare körperliche Erfahrung von Alter („am eigenen Körper“)
- Durch Sprache



Alter und Kommunikation

- „Kommunikations-Präjudiz des Alters“
 - Jung erkennt Alt
 - ...startet seine stereotype Erwartung
 - ...kommuniziert „altersadaptiert“
 - Alt reagiert „alterstypisch“ und verstärkt die Rolle



Fazit

- Altersbilder zeigen eine lange historische Entwicklung
- Heute dominieren nach wie vor Wertvorstellungen aus dem vergangenen Jahrhundert
- Nicht nur auf der „Makroebene“ (öffentliche Wahrnehmung), sondern vor allem auf der „Mikroebene“ (wie gehe ich mit dem Alter um?) müssen Veränderungen erreicht werden

© olly - Fotolia.com



Vielen Dank

